

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Автономная общеобразовательная некоммерческая организация**  
**«Частный Лицей «ЭКУС»**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

\_\_\_\_\_  
Мельниченко М.А.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

\_\_\_\_\_  
Амарова Т.И.  
от «27» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор Лицея «ЭКУС»**

\_\_\_\_\_  
Ковальчук С.С.  
Приказ № 122-ОД  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 3 класса**

**Количество часов в неделю – 3 ч**  
**Количество часов в год- 102 ч**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Мельниченко М.А., учитель начальных классов**

**высшей квалификационной категории**

**Г.о. Подольск, 2025 г.**



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

- Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.
- Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

#### **2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

### **5) экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять

стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		11			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
1.2	Игры и игровые задания	6			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
2.2	Спортивные упражнения	12			<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

2.3	Туристические физические упражнения	2			<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ . Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
4	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

	разминки, из партерной разминки и разминки у опоры					
5	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
6	Техника выполнения танцевальных движений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
7	Техника выполнения танцевальных движений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
8	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
9	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
10	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
11	Составление правил новых игр и спортивных эстафет.	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
12	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
13	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
14	Строевые команды: построения, перестроения	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

	позвоночника					
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
36	Акробатические упражнения для перемещений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

37	Игры с выталкиванием	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
41	Игры на устойчивость	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
58	Техника выполнения упражнений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

	общефизической подготовки на развитие силы мышц					
59	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
60	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
68	Демонстрация навыков и умений	1				<a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>

	соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 2-3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

3. Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

4. Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по физической культуре

5. Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в зимний период

6. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

7. Материалы для организации дистанционного обучения. Физическая культура (1-4 классы)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

8. <http://www.trainer.h1.ru/> -сайт учителя физ. культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> -газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> -газета "Спорт в школе"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908416

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025